

令和5年

5月学校給食予定献立表

井原市学校給食センター

日 曜	献 立 名	主 な 材 料			中 止 校		
		体をつくるもとになる食品	体の調子をととのえるもとになる食品	体のエネルギーのもとになる食品			
1(月)	ごはん 肉豆腐 いんげんのごまマヨネーズあえ ☆いちごヨーグルト(小中)	★牛乳 焼豆腐 いちごヨーグルト(小中)	牛肉 かまぼこ わかめ	たまねぎ ごぼう ねぎ いんげん にんじん もやし 干しいたけ 大根	★米 三温糖 マヨネーズ こんにやく ごま	芳中1年 県幼	
2(火)	端午の節句献立 豆ごはん かつおのみそがらめ ☆かしわもち	★牛乳 みそ 油揚げ	かつお かまぼこ わかめ	グリーンピース たまねぎ 干しいたけ	★米(豆ごはん) 揚げ油 三温糖 片栗粉 カシューナッツ かしわもち	芳中2年	
8(月)	ウインナードッグ (ウインナー ゆで野菜 *ケチャップ) オニオンスープ	★牛乳 鶏肉	ウインナー	キャベツ しめじ とうもろこし	たまねぎ にんじん	スライスパン じゃがいも	井中3年 芳中3年 出幼
9(火)	五目ごはん ニギスフライ 沢煮椀 *ブルーン	★牛乳 油揚げ 豚肉	鶏肉 ニギスフライ	にんじん 干しいたけ たけのこ ブルーン	ごぼう しょうが ねぎ	★米(ひじきごはん) 三温糖 揚げ油 こんにやく	
10(水)	えびクリームライス ビーンズサラダ	★牛乳 ウインナー 大豆 手亡	えび 生クリーム 金時豆	たまねぎ マッシュルーム 枝豆 キャベツ	にんじん パセリ 小松菜	★米 ドレッシング 三温糖 ★麦 マヨネーズ	井中3年 芳中3年 出幼
11(木)	ごはん 鯖の照り焼き キャベツのみそ汁 *ひじきのり佃煮(小中)	★牛乳 厚揚げ みそ	鯖 わかめ	しょうが だいこん にんじん	キャベツ ★たまねぎ ねぎ	★米 三温糖 じゃがいも	井中3年 芳中3年
12(金)	かみかみ献立 ごはん 筑前煮 *抹茶大豆(小中)	★牛乳 鶏肉 ちくわ 昆布 鮭フレーク 抹茶大豆(小中)	ひじき佃煮 ちりめん 糸かつお	ごぼう たけのこ いんげん	にんじん 干しいたけ 小松菜	★米 三温糖 こんにやく ごま油	井中3年 芳中3年 県幼
15(月)	そぼろ丼 厚揚げのみそ汁 ☆わらびもち(小中)	★牛乳 ひじき わかめ	鶏肉 厚揚げ みそ	しょうが グリーンピース しめじ ねぎ	にんじん 大根 たまねぎ	★米 三温糖 ★麦 わらびもち(小中)	高中3年
16(火)	ごはん 肉じゃが ツナのあえ物 *梅干し	★牛乳 ツナフレーク	牛肉	たまねぎ 干しいたけ キャベツ 梅干し	にんじん グリーンピース とうもろこし	★米 こんにやく じゃがいも 三温糖 ドレッシング	高中3年
17(水)	ごはん 鯖のみそかけ はりはり漬け けんちん汁	★牛乳 みそ 鶏肉 油揚げ	鯖 さきいか 豆腐	花切大根 にんじん ねぎ	★たまねぎ ごぼう	★米 ごま 三温糖 こんにやく	高中3年 木中
18(木)	醤油ラーメン えびシューマイ 添え野菜	★牛乳 豚肉	えびシューマイ	しょうが ★たまねぎ にんじん キャベツ	とうもろこし もやし ねぎ 枝豆	中華めん 三温糖 ごま油	高中3年 木中1年
19(金)	コーンピラフ チリコンカン フルーツミックス	★牛乳 豚ミンチ 金時豆	牛ミンチ 大豆 手亡	とうもろこし たまねぎ にんにく みかん・黄桃・パインのシロップ漬け	グリーンピース マッシュルーム 枝豆 赤ピーマン にんじん トマト水煮	★米(コーンピラフ) 三温糖 ゼリー	高中1年
22(月)	パン 鶏肉のケチャップソースかけ 添え野菜 クラムチャウダー	★牛乳 ウインナー いか 生クリーム	鶏肉 えび ほたて	キャベツ たまねぎ とうもろこし	アスパラガス にんじん マッシュルーム	パン 三温糖 じゃがいも ドレッシング	県小以外の小 県幼・出幼以外の幼
23(火)	ごはん 鰯の梅煮 じゃがいものそぼろ煮 オレンジ	★牛乳 牛ミンチ	いわしの梅煮	しょうが にんじん オレンジ	★たまねぎ グリーンピース	★米 こんにやく じゃがいも 三温糖	木小 井中1年 出小 木幼
24(水)	豚丼 辛子あえ *小魚アーモンド(中)	★牛乳 かまぼこ 小魚アーモンド(中)	豚肉 ちくわ	たまねぎ しめじ ねぎ 小松菜	干しいたけ ごぼう キャベツ	★米 ごま 三温糖	井中1年 芳幼 出幼
25(木)	ごはん 鶏肉と大豆の煮物 きぬさやのみそ汁 *しじみ佃煮(小中)	★牛乳 昆布 わかめ しじみ佃煮(小中)	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	大根 干しいたけ ★たまねぎ きぬさや	にんじん いんげん しめじ	★米 じゃがいも 三温糖	県小 井中2年 高幼 県幼 木中 芳中 大幼 出幼
26(金)	ポークカレー 海藻サラダ *チーズ(小中)	★牛乳 海藻ミックス	豚肉 チーズ(小中)	にんにく にんじん すりおろしりんご	たまねぎ グリーンピース キャベツ	★米 じゃがいも 三温糖 ★麦 ごま ごま油	井幼
29(月)	ごはん 麻婆豆腐 のり酢あえ	★牛乳 豆腐 ちりめん	豚ミンチ みそ もみのり	にんにく たまねぎ たけのこ ねぎ キャベツ	しょうが にんじん 干しいたけ 小松菜 ゆず果汁	★米 ごま油 三温糖 片栗粉	県小 県幼
30(火)	バターロールパン ビーフシチュー グリーンサラダ	★牛乳	牛肉	にんにく にんじん 枝豆 アスパラガス	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	バターロールパン じゃがいも 三温糖 サラダ油	大小5年 木中2年
31(水)	ごはん いかの天ぷら 大根のしそひじきあえ 豚汁	★牛乳 しそひじき みそ	いかの天ぷら 豚肉	大根 にんじん 干しいたけ ねぎ	小松菜 ごぼう ★たまねぎ	★米 じゃがいも 揚げ油	大小5年